地域で実践！

防災訓練 虎の巻

石狩市

目　次

1　「地域で実践！防災訓練虎の巻」とは…？

1-1. 訓練の目的

①　災害時における、地区ごとの応急対策の課題発見＆検証

防災訓練を行うことで、避難行動や地域の組織体制の機能性・実効性について確認し、課題の発見や改善点等の検証につながります。
つまり、地域の実情に応じた防災対策を推進する機会となることが期待されます。
さらに、発見した課題や改善点を「地区防災ガイド」等に反映させ、継続的な改善を図る機会とすることが大切です。

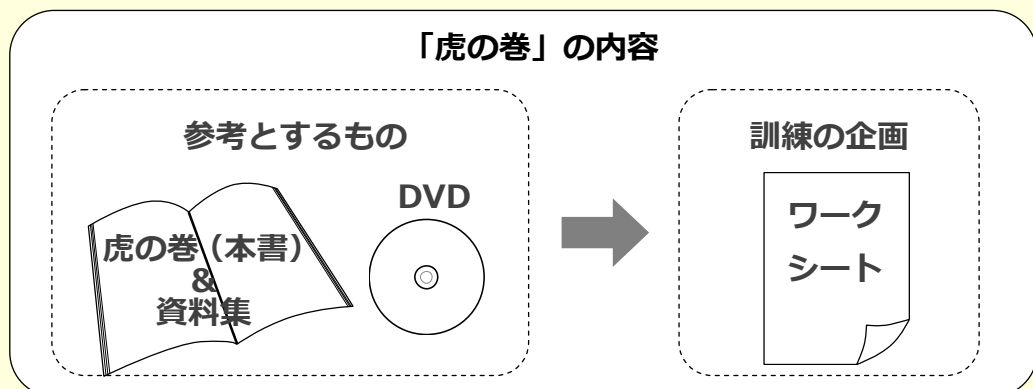
最初からあれもこれもやるのではなく、できるところからやってみましょう。徐々にステップアップしていくことが、継続していくためには大切となります。

②　防災意識の普及啓発

防災訓練を行うことで、災害時に市民自らが適切な判断と行動ができ、平時から十分な準備をすることができるよう、市民の防災意識を高めることが大切です。

1-2. 「虎の巻」の目的

この「虎の巻」は、地域が主体となって、自分達で訓練を実施するための道案内となるよう構成しています。
また、この虎の巻の他に、自分達で訓練を企画するための「ワークシート」と「資料集」のほか、訓練の流れをわかりやすくまとめた「DVD」もあります。
この虎の巻やワークシート、DVD を参考にしながら、訓練をはじめてみましょう！

虎の巻や DVD を参考に、
訓練をはじめてみましょう！

1-3. 訓練の準備から実施まで

準 備 段 階

Q どんな訓練をすれば良い？

①避難訓練と②避難所運営訓練から始めましょう

● 虎の巻では、災害時に適切な行動を取ることができるよう、「避難訓練」と「避難所運営訓練」を実践できるようになることを目指します。

● どのような訓練を行うのか、訓練の概要（枠組み）を決めましょう。

- ・どんな災害を想定して訓練するか？
- ・誰が参加するか？
- ・どこで訓練を行うか？
- ・どの季節・日程・時間にするか？

詳しくは、P4「2 訓練の概要を決める」へ

タイムテーブルに沿って、具体的な中身を決めましょう

● 訓練当日のタイムテーブルや段取りを決めましょう。

- ・何時にどんな行動とするか？
- ・どの程度時間がかかるか？
- ・誰が何を担当するのか？　…など

詳しくは、P9「3 訓練の中身を決める」へ

４回程度の打合せを行い、準備を進めましょう

● 関係者と密に打ち合わせを重ね、きちんとした役割分担のもと準備を進めましょう。

- ・何を打ち合わせていくか？
- ・訓練に必要なものは何か？
- ・どのように参加してもらうか？

詳しくは、P24「4 訓練の準備をする」へ

訓 練 当 日

Q 当日、気を付けるべきことは？

悪天候・事故など当日の注意事項を確認しましょう

● 悪天候への対応など、訓練当日に気をつけることを確認しましょう。

詳しくは、P28「5 さぁ訓練開始！」へ

訓練が終わったら

Q 訓練が終わった後は？

訓練後には、きちんと振り返りを行いましょう

● 訓練をより効果的なものとするために、アンケートやチェックシートを活用し、次の訓練や日頃の備えに反映しましょう。

詳しくは、P30「6 次の訓練に向けて」へ

改善して、次の訓練へ

慣れてきたら、他の訓練にも挑戦してみましょう！

● 要配慮者の支援や炊き出しなど、地域に合った訓練を行いましょう。

詳しくは、P31「7 他にも挑戦したい訓練」へ

訓練で使える「様式」を活用しましょう！

● 訓練で使用する様式や参考となる資料を、別冊で「ワークシート」と「資料集」に、まとめてあります。自由に活用して下さい。

別冊「ワークシート」、「資料集」へ

虎の巻の流れに沿いながら、訓練を実施してみましょう！

2　訓練の概要を決める

2-1. 訓練メニューの設定

想定する災害に応じた訓練メニューを設定します

- 地域に応じた災害と被害を想定します。自動車避難や要配慮者を支援する避難など、地域の実情に応じた状況を設定して訓練を行いましょう。
- 「①避難訓練」と「②避難所運営訓練」の実施を基本形としながら、訓練の内容やメニューを設定します。

【各地区で想定される災害】

地　区	災害種別				避難方法	
	風水害	土砂災害	地震災害	津波災害	自動車避難	要配慮者支援の避難
花川北	●	-	●	-	-	●
花畔	●	-	●	-	-	●
花川東・緑苑台	●	-	●	-	-	●
花川南	●	-	●	-	-	●
樽川	●	-	●	-	-	●
新港	●	-	●	●	●	●
生振	●	-	●	-	●	●
本町	●	-	●	●	●	●
右岸	●	●	●	●	●	●
厚田	●	●	●	●	●	●
浜益	●	●	●	●	●	●

➡ 各地区で想定される災害については、**「地区防災ガイド」**も参考にしましょう！

決めること　：　訓練内容

決めた内容は「ワークシート」に記入しましょう

	想定する災害	被害想定
決定事項	□風水害 □土砂災害 □地震災害 □津波災害	（例）大地震により電気・水道・ガスなどのライフラインが途絶えた。津波の恐れがある。等
	①避難訓練	②避難所運営訓練
	□オプションなし □要配慮者支援の避難 □自動車避難 □その他	□オプションなし □消火訓練 □炊き出し □その他

① 避難訓練

自宅から一時避難場所へ避難後、収容避難所へ避難する訓練

目標

- 避難時の危険個所や避難時間を把握するとともに、避難経路を検証する
- 避難情報の収集と隣近所へ伝達する方法を検証する
- 要配慮者の支援にかかる時間や留意点などを検証する
- 自動車避難における避難ルートや避難時間、留意点などを検証する

●訓練の流れ

1 避難開始

2 一時避難場所や地域で決めた集合場所へ避難

3 収容避難所へ避難

オプション内容

□ 要配慮者支援

※要配慮者役と支援者役を設定し、支援しながら避難する。

□ 自動車避難

② 避難所運営訓練

収容避難所の開設や運営における、基本事項を確認する訓練

目標

- 避難所開設までの一連の流れを理解し、検証する
- 避難所運営する際の役割分担のイメージをつかむ
- 避難所で使用できる諸室や備蓄品を把握する
- 各自で防災備蓄をすることの大切さに気付く

●訓練の流れ

1 避難所運営本部の設立（役員の選出）

2 居住組の設定

3 活動班の仕事体験（活動班以外の活動体験）

4 ふりかえり

オプション内容（例）

□消火訓練

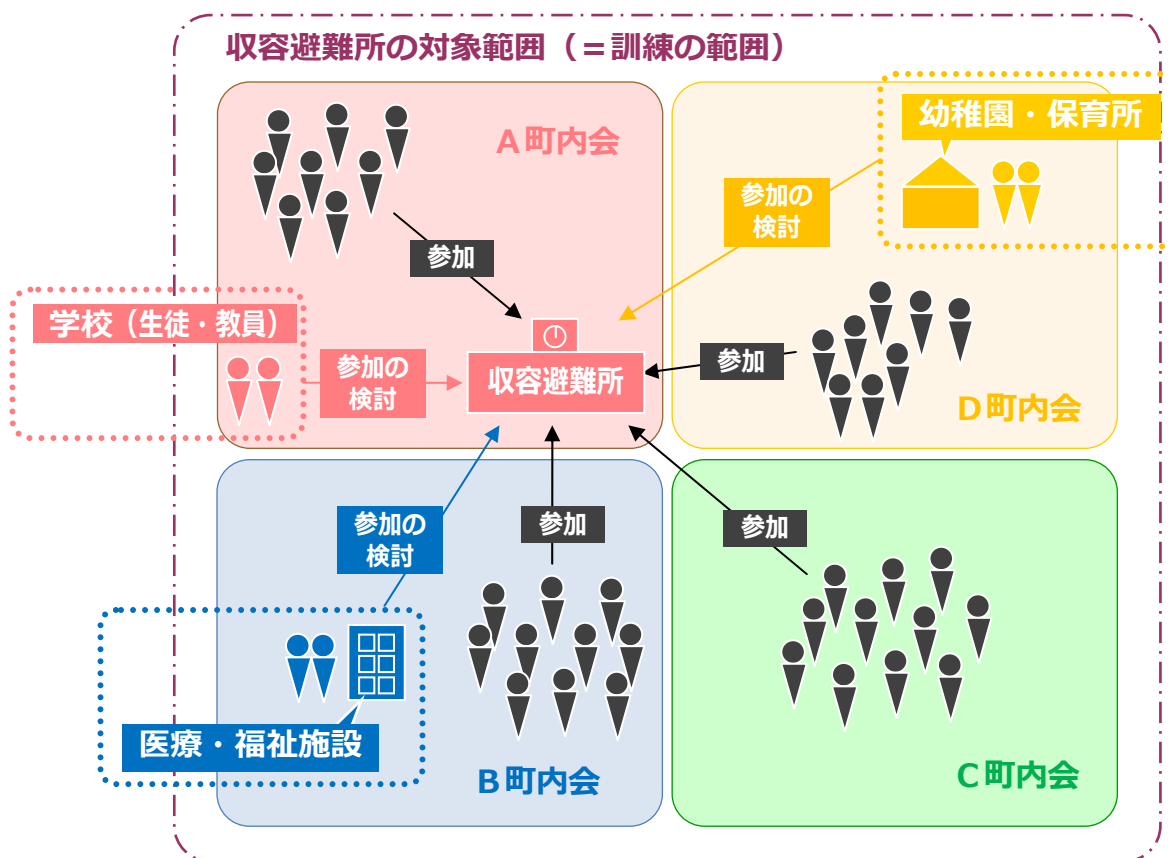
□炊き出し

2-2. 実施主体と参加者、実施場所

誰が・どこで開催するか決めましょう

- 収容避難所を基本的な単位として実施し、実施地区内の一般の方が広く参加できる訓練とします。（町内会、自治会単位での実施も考えられます。）
- 収容避難所となっている小中学校、地域の幼稚園や保育所、要配慮者となる老人ホームなど福祉施設との合同開催など、地域の関係者が連携して訓練を行うことも有効です。
- また、地域の防災マスターに協力してもらうことも考えてみましょう。
  ※防災マスターの協力を希望する際には、市までご相談ください。
- **開催日時の希望日が決まったら、収容避難所となる学校等と調整しましょう。**

⇒資料集の「資料 17　収容避難所一覧」を参照

決めた内容は「ワークシート」に記入しましょう

決めること　：　実施主体と参加者、場所	
決定事項	訓練場所：
	参加者　： （町内会・自治会）
	その他の参加者： （学校、幼稚園等）

2-3. 実施時期

季節・日時・時間をそれぞれ選択しましょう

- 通常は、夏季の休日、昼間の実施を基本として想定します。
- 冬季や平日、夜間など災害の発生時刻を色々と想定しながら、合計８パターンの季節・日時から実施時期を選択しましょう。
- ただし、冬季の夜間、小中学校が授業時間中の平日の開催は、避難の危険性や学校との調整が発生するため、地域でよく協議しましょう。

項 目	選 択 肢	解 説
季節	□ 夏季 □ 冬季	冬季…防寒着、防寒グッズ（カイロ等）の必要性、避難する際の危険個所の把握、夏季との避難に要する時間の違いの意識づけ
日程	□ 休日 □ 平日	平日…学校の授業中に地域住民が避難してきた場合の避難所設立における課題の把握
時間	□ 昼間 □ 夜間	夜間…照明グッズ（携帯ライト等）、避難する際の危険個所、昼間との避難に要する時間の違いの意識づけ

決めた内容は「ワークシート」に記入しましょう

決めること ： 実施時期・日時

決定事項	季節	日程	時間	
	□夏季 □冬季	□休日 □平日	□昼間 □夜間	年 月 日 曜日 時 分 開始

3　訓練の中身を決める

3-1. タイムテーブルの設定

● 別冊の「ワークシート」を使いながら、当日のタイムテーブルを決めていきましょう。

【「ワークシート」の使い方】

① 避難訓練

1

避難開始の合図
（災害発生）

合図の仕方	解　説
①花火	●花火の打ち上げは、グラウンドや駐車場など、広い場所で行いましょう。 **※打ち上げには資格が必要です。** ●花火にかかる経費は、市と要相談となります。
②防災行政無線	●整備されている地区は異なります。使用する場合は、市と要相談となります。
③車両による広報	●消防や町内会の協力により、車両によるアナウンスをします。 ●消防に協力を依頼するときは、市と要相談となります。
④その他	

【花火による合図】

【防災行政無線】

【車両による広報】

避難開始

避難時間の設定	解　説
30 分	● 合図を聞いた参加者は避難を開始します。 （サイレン等の呼び掛けがなくても、定刻になり次第、避難を開始しましょう。） ● 災害時を想定し、なるべく、自身で用意している「非常時持ち出し品」を持って避難しましょう。 ● 避難者は、危険個所や、地区防災ガイドに示す「防災心得」及び留意点を意識して避難する。

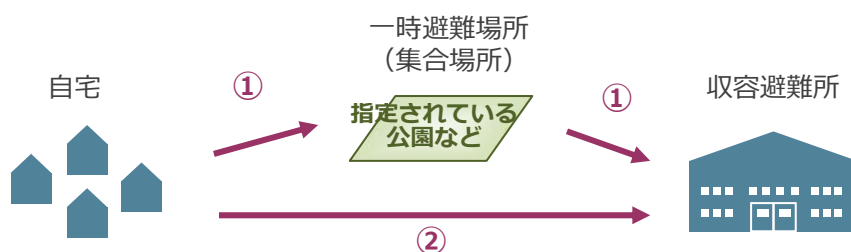
決めた内容は「ワークシート」に記入しましょう。

2

一時避難場所や地域で決めた集合場所へ避難

避難方法	所要時間	解　説
①一時避難場所（集合場所）へ集合してから収容避難所へ避難する（一時避難行動をする）	--分	● 基本的に①を選択して下さい。 ● 各町内会で話し合って、集合場所や避難ルートを決めて下さい。
②一時避難場所（集合場所）へ集合しないで収容避難所へ避難する（一時避難行動をしない）	--分	

【備考】

・避難する際は、なるべく隣近所に声をかけながら、一緒に避難しましょう。

決めた内容は「ワークシート」に記入しましょう。

参 考

「要配慮者支援の避難」を実施する場合

- あらかじめ「支援する人」「支援される人」を決めておき、「支援する人」は「支援される人」のところに向かい、避難に必要な支援を行いながら一時避難場所・収容避難所へ向かいます。
- 避難行動要支援者名簿に登録されている方が「支援される人」となって、訓練を行うことが想定されますが、安全面の観点から、健常者が「支援される人」を担うことも考えられます。
- 支援体制や避難にかかった時間を記録し、訓練後の検証に役立てましょう。
- 支援する際は、安全面に十分に配慮しながら避難をしましょう。

「自動車避難」を実施する場合

【津波災害の場合】

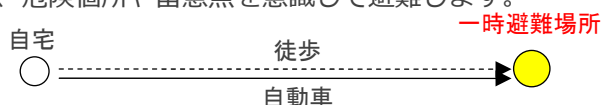
- 居住地や移動手段（自動車、徒歩）によって設定した避難先に避難します。
  - (a) 自動車避難 … 近隣に呼びかけて車に乗り「避難目標地点」へ避難
  - (b) 徒歩避難 … 徒歩により「避難目標地点」へ避難
  - (c) 徒歩避難 … 徒歩により「津波避難場所」へ避難

※「避難目標地点」とは、津波の危険から避難するために、避難対象地域（津波浸水想定区域）の外に定める場所のことです。自主防災組織や住民が設定するもので、とりあえず生命の安全を確保するために避難の目標とする地点のことをいいます。

記録係が待機し、避難者は避難の報告をする。
記録係は避難者の氏名（同乗も含む）・出発点・時間（到着時刻と経過時間）を記録。

- 避難者は、危険個所や留意点を意識して避難します。
- 避難者は「避難目標地点」に着いたら、待機している「記録係」に避難の報告をします。「記録係」は避難者の氏名と出発点、時間を記録します。
- 避難者は「避難勧告・避難指示」が解除されるまでその場で待機します。

【水害の場合】

- 合図を聞いた参加者は避難を開始します。
- 自動車で避難する方は、徒歩避難者を乗せながら避難先へ向かいます。
- まずは「一時避難場所」へ避難した後、「収容避難所」へ避難する。
- 避難者は、危険個所や留意点を意識して避難します。

自動車避難者は、一時避難場所へ向かう途中、徒歩避難者を乗せながら向かう。

【共通】

- 自動車の所有者は十分な自動車保険の加入状況の確認をしましょう。

3

収容避難所へ避難

避難者の誘導	解　説
○収容避難所の出入口付近で避難者を誘導する。	● 避難者を施設内へ誘導する**「誘導係」**を決めておきましょう。 ● 上靴やスリッパへの履き替えなどを声かけして下さい。

避難所への入場	解　説
①上靴・スリッパを各自で用意	●各自、上靴・スリッパを持参するよう、事前に呼びかけが必要になります。 ●施設の下駄箱では不足する場合、避難者の靴を置くスペースを、ブルーシートなどで確保する必要があります。 ●忘れてきた人のために、予備のスリッパを借りておくと便利です。
②スリッパを避難所で用意	●事前に施設管理者に相談し、想定参加者数分のスリッパなどがあるかどうか確認が必要です。
③（雨天等の場合）傘立て等の用意	●雨天等の天候の状況により、傘立て等を適宜用意しましょう。

集合の仕方	解　説
○町内会・自治会単位で集合する。	● 「声かけ役」の担当を決め、町内会・自治会ごとに集まるよう誘導しましょう。 ● 町内会・自治会ごとに集まる際に、立て札や旗など、用意するものを確認しましょう。

【収容避難所施設内のイメージ】

«声かけ役»
・町内会・自治会単位で集合するように声をかける。

※受付する場合【受付係】
・避難者に「一覧表」に氏名・性別・年齢を記入してもらう。
・または、避難者に「避難者カード」を渡す。

【誘導係】
・避難者を施設内へ誘導する。

【避難所への入場】
・避難者は上靴、スリッパに履き替える。

3

収容避難所へ避難

受　付	解　説
○受付をする	● 「受付係」を決め、参集した方から随時、「一覧表」や「避難者カード」を用いて、氏名、性別、年齢などを記入してもらいましょう。 ● 避難者カードは、避難所運営訓練で居住組を編成する際に役立ちます。
○受付をしない	● 参加者が多く（100 名を超える）予想される場合は、避難所運営訓練で名簿を作成するので、混雑を避けるため受付をしなくても問題ありません。

【避難者カードの例】
（八幡地区の場合）

避難カード〈男性用〉
1人1枚です

本部管理	情報	食料物資
施設管理	保健衛生	ボランティア

お名前

ふりがな

わたしは　　組

○で、かこんでください
↓　どのくらいかかりましたか
歩いてきた　　分くらい
車できた　　分くらい
どなたときましたか
ひとりで　おじいちゃん
おばあちゃん　おとうさん
おかあさん　兄弟姉妹

※おいくつですか

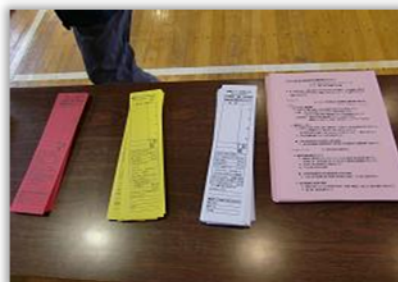
10~20代	30~40代	50~60代
60~70代	70才以上	才です

・どこか悪いところがありますか
それはどこですか

今回は記入不要

かかりつけの病院
（　診　療　科　）
住
☎
担当医
服用薬
福祉サービス事業所
住
☎
補装具・医療的ケアに関する必要な器具
障害名・状態
介護状態
要支援・要介護　←○
1・2・3・4・5　←○

身長	Cm
体重	kg
血液	A・B・AB・O　RH＋－
服サイズ	S.M.L.LL.その他

緊急時連絡先
氏名
☎
住所

←地区によっては、地図を使って、避難者を誘導することも有効です。

避難完了

● 定刻となり次第、避難所運営訓練に移行する。

避難完了！

決めた内容は「ワークシート」に記入しましょう。

② 避難所運営訓練

当日の会場設営は、P28「５さぁ訓練開始！」を参照下さい。

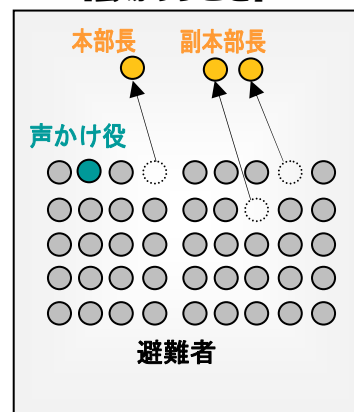
1 避難所運営本部の設置

手話通訳が必要な方の確認	解　説
○避難者の中から手話を必要とする人がいないか確認する	●「声かけ役」の方が確認します。 ●資料集「資料 18 手話通訳に係る読み原稿（声かけ役用）」または付録ＤＶＤの **04:00** からの動画を参照。

役員の選出	解　説
○本部長１名、副本部長２名程度を選出 ※最低１人は女性	●続けて、「声かけ役」が進行して下さい。 ●本部長１名、副本部長２名程度を選出します。 ●必ず女性を最低１名以上選出するようにして下さい。

選出の仕方	所要時間	解　説
①事前に決める	５分	●打合せの中で選出しておきましょう。 ●役員を運営本部前まで誘導 ●付録ＤＶＤの **05:09** からの動画を参照。
②当日決める	10 分	●立候補者や推薦者を募り、５分経過して決まらない場合は、各町内会長の話し合いで決めましょう。

【備考】
・本部長または副本部長には女性も選出します。（１名以上）

【会場のうごき】

挨拶と説明	所要時間	解　説
○本部長による挨拶 ○本部長から本部役員の紹介	１分	● ここからは本部長の進行により、訓練を進めて下さい。 ● 本部長の自己紹介、簡単な挨拶 ● 副本部長の紹介 ● 付録ＤＶＤの **05:32** からの動画を参照。
○訓練の流れを説明	４分	● 本日の訓練の流れと概要を説明して下さい。 ● 基本的に本部長から説明しますが、副本部長など、別の方が説明しても構いません。

決めた内容は「ワークシート」に記入しましょう。

2

居住組の設定

居住組の組織	所要時間	解　説
○居住組を組織し、組長を選出する	10 分	● 本部長から"居住組"の組織づくりを指示します。 ● 1つの「組」は 20 人程度で構成するのを基本とします。 ● 当日の参加者の中から「組長」を選出して下さい。 ● 選出された組長は、本部へ報告します。 ● 本部は、組長へ"組番号"を伝え、居住組名簿（簡易版）を渡します。

【備考】

・副本部長は、組長が選出できていないところがあれば、速やかに選出するよう指示をしましょう。

居住組とは…？

① 避難所内の部屋ごとなど、**居住区画に基づいて『居住組』を構成**し、**組長**を選出します。

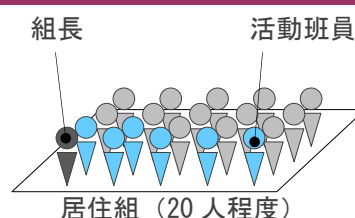
・組長は、組員の人数確認などを行うと同時に、組員の意見をまとめて運営会議へ提出する代表者の役割を担います。

② 組長のほか、居住組ごとに**活動班員**を選出します。

・各活動班員は居住組の代表として避難所運営のための諸活動の中心となります。

③ 居住組の目安は、１人の組長の目の行き届く**２０人程度**です。

・子どもが多い場合は、人数を適宜調整して設定します。

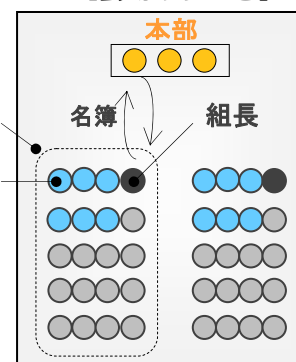
④ 居住組として当番で行わなければならない仕事には、**清掃、炊き出し、生活用水の確保**などがあります。この他にも避難所で定めた当番は、組員が協力して行います。

名簿の記入	所要時間	解　説
○居住組名簿（簡易版）の記入 ○活動班員の選出 ○居住組名簿（簡易版）の提出	5～10 分	● 名簿は組員に回して記入して下さい。 ● 記入している間に、活動班員を選出して下さい。名簿にも活動班員を表記します。 ● 組長は、記入した名簿を本部長に提出して下さい。

【備考】

・副本部長は名簿の記入と班員の選出をしていないところがあれば、速やかに選出・記入するよう指示をします。

【会場のうごき】

2

居住組の設定

活動班とは…？

避難所における様々な作業を行うために、次のような活動班を作ります。

活動班	活動内容
避難者管理班	名簿の更新・管理、問い合わせへの対応、取材への対応（原則、避難所運営本部長などの代表者が取材に対応します。）、郵便物・宅配便の取次ぎ
情報班	避難所外の情報収集、避難所外への情報発信、避難所内への情報発信、安否確認実施協力機関等の関係機関への情報提供
食糧・物資班	食糧・物資の調達、食糧・物資の管理・配給、炊き出し
施設管理班	危険個所の把握と対応、防火・防犯
保健・衛生班	衛生管理、ゴミ、風呂、トイレ、清掃、ペット、医療・介護活動、生活用水の調達・管理
総務・ボランティア班	ボランティアの受入・調整運営本部会議の事務局、記録、生活ルール作成、その他

居住組で集まり、組長と活動班を選出

居住組で集まり、組長と活動班を選出

本部に名簿を提出

本部に名簿を提出

決めた内容は「ワークシート」に記入しましょう。

3

活動班の仕事体験

活動班の設定	所要時間	解　説
○活動班の班長選出	5 分	●活動班員は、各活動班の所定の場所へ移動します。 ●集合した活動班員で協議を行い、班長を決めて下さい。 ●班長の決定を本部に報告し、活動班の資料を受け取って下さい。

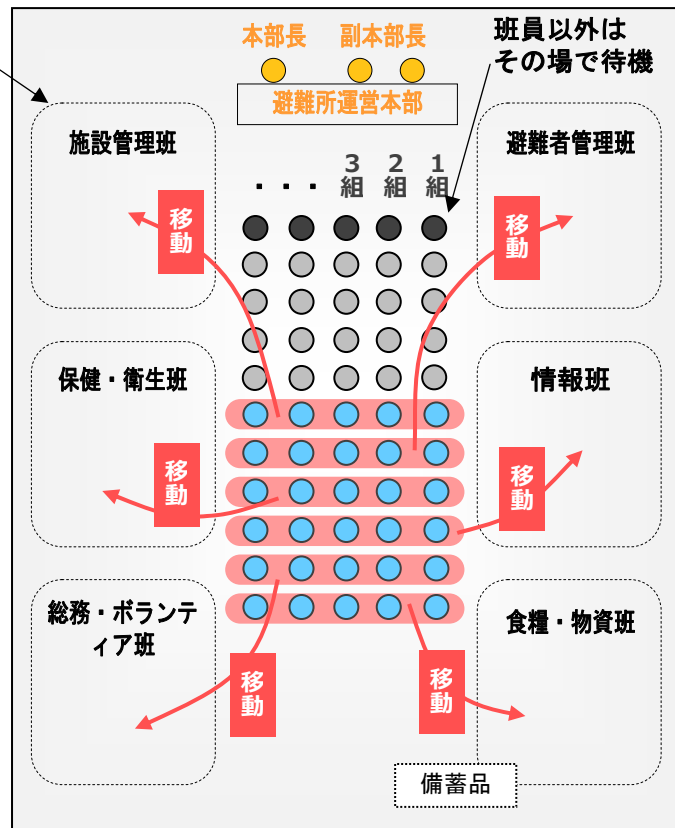
【備考】
・人数や状況に応じて、副班長を決めて下さい。
・副本部長は、班長が決まっていない班があれば、速やかに決めるよう指示をします。

所要時間	解　説
40 分	●班長の指示に従い、各活動班の仕事体験を開始します。 ●班長は仕事内容について、資料を用いて説明して下さい。 ●説明後、随時仕事体験を開始して下さい。

【備考】
・副本部長は、各活動班の進行状況を確認し、随時サポートして下さい。
・定刻となり次第、各活動班に終了を通達し、各居住組へ戻るよう指示して下さい。

【会場のうごき】

班長は本部で資料を受け取る

3

活動班の仕事体験

【活動班の仕事体験内容（例）】

①避難者管理班

● 避難者名簿の作成

・各居住組の名簿を回収し、避難者の状況（現在人数、入所者数等）を整理する。

・整理した避難者状況を「運営本部」と「情報班」へ報告する。

● 避難行動要支援者の確認

・避難行動要支援者名簿の保管場所を把握する。

②情報班

● 情報掲示板の作成作業

・「情報掲示板作成例」を参考に、情報を内容別に分類する。

・「施設管理班」や「保健・衛生班」「避難者管理班」の確認結果を情報掲示板に張り出す。

● 防災行政無線の体験利用

・取扱説明書を見て防災行政無線を使い、市災害対策本部へ被災状況や「避難者管理班」から聞いた避難者数等を報告する。

③食糧・物資班

●備蓄品の確認

・備蓄品で備蓄品の中身をチェックし、「避難所備蓄品管理簿」に記入して、管理する。

・一部の備蓄品を搬出して、展示・説明する。

・「備蓄品の取り扱い説明」について確認する。

・町内会で購入した物資を配布する場合は、各家庭の代表者に渡す。

3

活動班の仕事体験

④施設管理班

● 危険個所がある場合の対処方法

・避難施設の屋内や屋外を見て歩き、危険個所の確認をすべき個所について確認する。

・あらかじめ決めておいた仮想の危険個所にバリケードするなど、立入禁止の措置をする。

・確認が終わったら、危険個所を避難施設の図面にチェックし、「本部」と「情報班」へ報告・伝達する。

⑤保健・衛生班

● 避難所レイアウト体験

・避難所図面上で必要施設（トイレ、ゴミ集積場所等）の配置をどこにするか、検討する。

・確認が終わったら、図面上に必要施設の設置場所を記し、「本部」と「情報班」へ報告・伝達する。

・避難所となる学校の図面は、市と相談する。

● 救急応急訓練

・消防や市の防災マスターなど専門指導員のもと、三角巾の使い方や応急救護（AED、心肺蘇生）について学ぶ。

⑥総務・ボランティア班

● 記録

・訓練で実際にかかった時間を記録し、タイムテーブルとの比較を行った上で課題も併せて記入する。

・訓練の様子を写真撮影する。

● 他の活動班のサポート

・参加の規模によって、備蓄品の搬出を手伝う。

振り返り	所要時間	解　説
○チェックシートの記入	10 分	●活動班の訓練が終わったら、班長は本部へ訓練内容を報告して下さい。 ●本部は、班長に活動班のチェックシートを渡します。 ●最後の 10 分間で、活動班の振り返りを行いましょう。

仕事体験が終わり次第、各居住組に戻りましょう。

決めた内容は「ワークシート」に記入しましょう。

3

活動班の仕事体験（活動班以外の活動体験）

活動班以外の活動体験	解　説
○活動班以外の活動体験	●活動班に選出されていない組員は、活動班の体験活動と同時に、活動班とは別の訓練を行います。 ●組長は、活動班以外の方の誘導及び人数を調整して下さい。 ●活動班員以外の方は、組長の指示により所定の場所に移動して下さい。

所要時間	解　説
40 分	●組長の指示に従い、活動体験を開始します。 ●体験内容は、下の内容を参考にして、話し合って決めましょう。 ●時間を区切って、複数の活動体験を実施しても良いです。

【活動班以外の活動体験（例)】

●救急応急訓練（10～50 人程度）

・消防や市の防災マスターなど専門指導員のもと、三角巾の使い方や応急救護（AED、心肺蘇生）について学ぶ。

●マンホールトイレの設置（10～20 人程度）

・備蓄品のマンホールトイレの使い方について、取扱説明書や市の防災マスターの指導により実施する。

●居住スペースの体験（10～20 人程度）

・一人あたりの居住スペースを、段ボール等を使用して体験する。

●他の活動班の見学

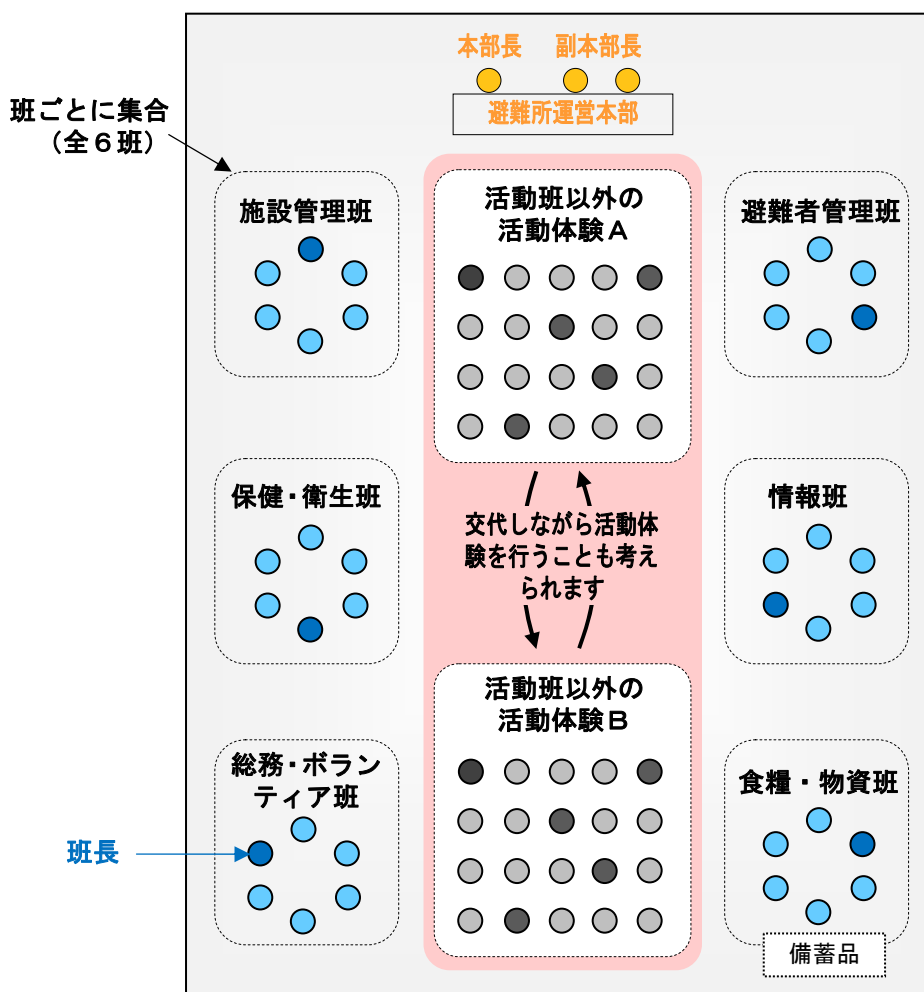
・上記の活動体験の実施が難しい場合は、他の活動班の仕事体験を見学してみましょう。

3

活動班の仕事体験（活動班以外の活動体験）

●避難所レイアウト体験（10人程度）

・避難所図面上で必要施設（トイレ、ゴミ集積場所等）の配置をどこにするか、検討する。
・確認が終わったら、図面上に必要施設の設置場所を記し、「本部」と「情報班」へ報告・伝達する。
・避難所となる学校の図面は、市と相談する。

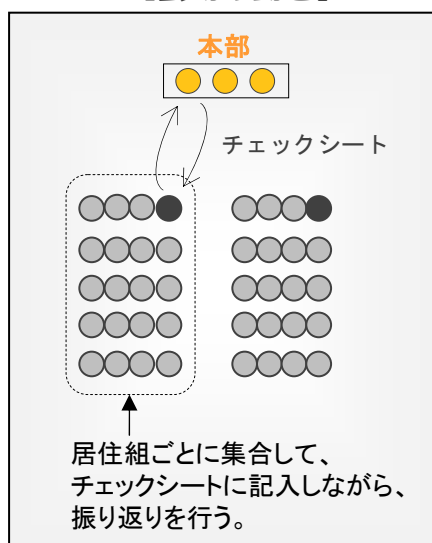
【会場のうごき】

活動体験が終わり次第、各居住組に戻りましょう

決めた内容は「ワークシート」に記入しましょう。

4

振り返り

居住組の振り返り	所要時間	解　説
○チェックシートの記入	10 分	●組長はチェックシートを本部から受け取ります。 ●各居住組で集まり、訓練で気付いた点や課題、今後の方策について記入します。 ●組長は記入したチェックシートを本部に提出します。

【会場の動き】

おわりの挨拶	所要時間	解　説
○本部長から挨拶	5 分	●今回の訓練の総評と終了の挨拶をします。

訓練終了

● 全員で片づけを行って解散

最初から見直してみて、「ワークシート」を完成させましょう

4　訓練の準備をする

4-1. 事前打ち合わせ・準備

- 訓練実施の前に十分に打ち合わせを行いましょう。
- 概ね４回程度の打ち合わせステップで内容を具体化していきましょう。
- 小中学校、幼稚園・保育所、福祉施設等と連携した開催の場合は、関係者と綿密に協議した上で訓練を実施しましょう。

打合せステップ	内　容
Step1	➢ **まずはどんな訓練をやりたいか、イメージを共有化し概要を決定** ・日時と場所、対象者など、訓練の概要を決定する。 …→**「２訓練の概要を決める」**に該当
Step2	➢ **「避難訓練」の詳細内容を決定** ・避難訓練の流れとタイムテーブルを設定する。 …→**「３訓練の中身を決める」**に該当 ※打ち合わせを受けて、次回の打合せまでに避難訓練の**ワークシート**を作成する。
Step3	➢ **「避難所運営訓練」の詳細内容を決定** ・**ワークシート**を参考にしながら、避難所運営訓練の流れを決定する。…→**「３訓練の中身を決める」**に該当 ・事前の決定事項（本部長、副本部長、声かけ役など）を決める。 ➢ **準備の役割分担** ・訓練実施に向けて必要な準備を整理し、役割分担を行う。 ・誰かに準備の負担がかからないようにみんなで協力する。 ※打ち合わせを受けて、次回の打合せまでに避難所運営訓練も含めた**ワークシート**を作成する。 ※作成した**ワークシート**を基に、訓練内容の安全面やスムーズな進行について市と一緒に確認をすると効果的です。
Step4	➢ **当日のうごきを確認** ・作成した**ワークシート**及び Step3 で市と確認してもらった内容などを確認しながら、当日のながれなどの詳細を確認する。 ・当日に参集する時間や準備などを確認する。

【事前打ち合わせで使用 または 参考となる資料】

	資　料	備　考
必須	□ワークシート	別冊「ワークシート」を使用し、訓練を企画します。
	□資料集	別冊「資料集」に必要な様式等があります。
	□付録 DVD	付録されている DVD を見ると訓練の流れがわかります。
	□避難所運営マニュアル	市から各町内会・自治会に配布されています。
	□地区防災ガイド	市から各ご家庭、各町内会・自治会に配布されています。
適宜用意	□開催案内チラシ	資料集「資料 15」、P26 のサンプルを参照。
	□会場配置図	市から図面のコピーの提供が可能です。
	□町内会・自治会名簿	各町内会・自治会でご用意ください。

【当日必要な備品】

	名　称	数　量	備　考	
運営資料	□ワークシート			
	□訓練の流れ		資料集「資料 1」	
	□読み原稿		資料集「資料 2」「資料 18」	
訓練備品	□居住組名簿（簡易版）		資料集「資料 3」	
	□活動班仕事体験グッズ		資料集「資料 6」～「資料 11」	
	□ネームプレート		※防災備蓄品として、各収容避難所に「防災訓練グッズＢＯＸ」を備え付けてあります。（足りないものは地域で用意しましょう）	
	□はさみ			
	□画用紙			
	□ロープ			
	□マジック			
	□ガムテープ			
	□活動班以外の活動体験グッズ（　　　　　　）		資料集「資料 13」～「資料 14」	
	□車いす		社会福祉協議会から貸し出しができます。	
配布資料	□防災訓練チェックシート		資料集「資料 12」	
	□非常時持出品・備蓄品		資料集「資料 16」	
	□その他（　　　　）			
	□筆記具			
会場設備	□机			※学校等と使用確認が必要です。
	□イス			
	□ホワイトボード			
	□放送設備（マイク等）			
	□ブルーシート			
	□スリッパ			
	□備蓄品			
	□防災行政無線			
その他				
参集者に用意してもらうもの	□上靴・スリッパ　□非常時持出バッグ　□地区防災ガイド			

4-2. 広報・参加の呼び掛け

① 参加する方への周知

- 一般市民への広報は、回覧板やチラシのほか、町内会長・自治会長等から声かけしましょう。
- **資料集に開催案内チラシのサンプルと電子データがあります。資料集「資料 15 開催案内チラシ（サンプル）」を参考に作成して下さい。**

【開催案内チラシのサンプル】

防災訓練の実施

平成●年●月●日（●）

●時●分スタート

●時●分に花火が上がります。花火の音を確認しましたら各自、**●●小学校の体育館**まで避難を開始してください。

体育館は、土足厳禁としております。上靴（スリッパ）のご持参をお願いします。

≪想定する被害≫

大規模地震により、電気・水道・ガス等が停止、電柱の倒壊などにより道路も数か所寸断され、車での避難が困難な状況（身体の不自由な方などは、乗合の上、車での避難を可としています。）

≪訓練の内容≫

収容避難所である●●小学校への“避難”及び“避難所運営”の訓練を実施します。

≪避難の際は…≫

ご家庭にある“非常時持出し品”を実際に持ち出してみましょう！

まずは行動！
じぶんの命はじぶんで守る
みんなの命はみんなで守る

②　市・警察・消防への連絡

　交通安全対策や避難誘導、消火訓練等、警察や消防の方に来てほしいときは、事前に市役所に連絡・相談を行いましょう。

石狩市総務課　危機管理担当
住　所：〒061-3292
石狩市花川北６条１丁目30番地２
ＴＥＬ：0133-72-3190
ＦＡＸ：0133-75-2275
E-mail：kiki@city.ishikari.hokkaido.jp

③　その他

　災害用掲示板の体験利用について、体験サービスの提供時期に訓練を実施する場合は、携帯電話会社３社とNTTによるサービス利用もあります。

※災害用伝言サービス（171）およびau、softbank、Docomoの３社による体験サービスの提供時期

・毎月１日、15日（0:00～24:00）
・正月三が日（1月1日 12:00～1月3日 24:00）
・国の「防災週間（8月30日～9月5日）」
・「防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）」
※実際に災害が発生した際には体験サービスを中止

5　さぁ訓練開始！

5-1. 訓練当日の準備・会場の設営

- 訓練当日は、準備に必要な時間を考慮して集合時間を決めて下さい。
- 概ね訓練開始の 1 時間前に集合し、机やいすの配置、資料の用意など必要な準備を行いましょう。
- 仮想の危険個所を決めて貼り紙をしておきましょう。
- できるだけ多くの人に準備をして頂いた方が、短時間かつスムーズに準備をすることができます。地域のいろんな方に協力をしてもらいましょう。

【当日の会場設営の例】

天候が悪い時

- あいにくの天候となった場合は、基本的には実施しますが、天候状況によっては無理をせずに中止しましょう。
- 暴風雪警報、大雨警報、地震速報などの警報等が出された場合は即中止として下さい。
- 安全を第一とし、冬季や夜間での開催や、要配慮者支援の避難、自動車避難の訓練を行う時は十分に注意をして下さい。

事故などが起きた時

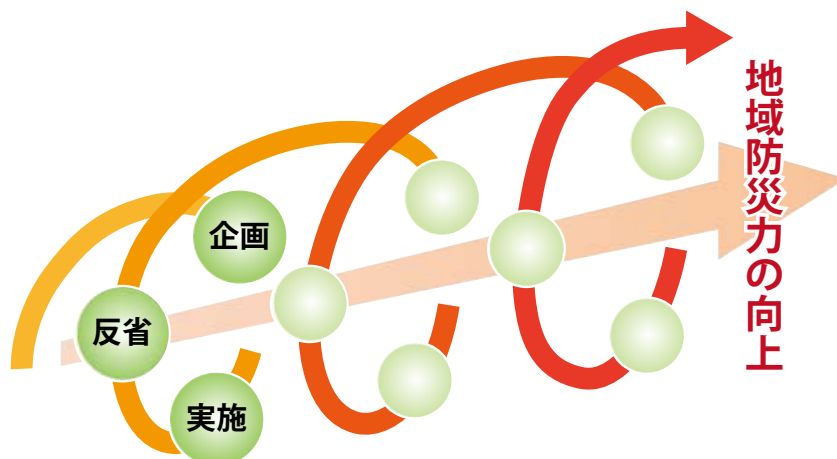
- 直ぐに警察・消防に連絡して対処して下さい。
- 訓練は中止し、他の参加者は混乱が起きないように速やかに解散して下さい。
- 事故があった旨を市にも連絡して下さい。

5-2. 訓練が終わったら…

- 訓練が終わったら、みんなで片づけましょう。
- チェックシートを回収しましょう。

6　次の訓練に向けて

6-1. 訓練は繰り返し行いましょう！

- 防災訓練は１回だけ実施しても、その効果は限られます。
- 訓練を実施することで課題や改善点を発見し、それを地域みんなで共有しながら解決していくために知恵を出し合うことが大切です。
- 「企画」→「実施」→「反省」→「企画」→…という作業を続けていくことによって、地域の防災力を向上することができます。
- 防災訓練をより効果的にしていくために、１回の訓練で終わることなく、継続的に続けていきましょう。

6-2. 訓練の記録を作成し、次に活かしましょう！

- 訓練を続けていくためには、毎回の訓練できちんと記録を作成し、課題や改善点を見つけ、地域で共有していくことが大切です。
- 訓練の記録は、資料集「資料 12 防災訓練チェックシート」を用いて行うと便利です。様式に記載されている事項を反省し、それ以外にも気が付いたところなどがあれば、どんどん書き足していきましょう。
- 「チェックシート」は訓練の最後に回収し、後日、役割分担して集計を行いましょう。
- 期間が空かないうちに、訓練に参加した方々で「反省会」を実施し、「チェックシート」の集計結果や課題を共有した上で、改善策を話し合いましょう。

チェックシート

- 避難する際の周囲への呼びかけ
- 避難経路の危険個所
- 避難するまでの課題と必要な改善策
- 要配慮者の把握状況
- 自動車避難による課題
- 避難所運営のスムーズな進行
- 班活動で気づいた点

…など

7　他にも挑戦したい訓練

7-1. 救急応急訓練

■訓練の目的

　災害時には、多数の負傷者が発生します。医療機関で診療・処置をしてもらうまでの応急処置ですが、正しい処置ができなければ状態を悪化させてしまう恐れがあります。正しい知識と処置方法を習得しましょう。

　救急応急訓練は、専門的な知識が必要であるため、消防署など専門の方に指導してもらう方が効果的です。

■訓練の流れとポイント

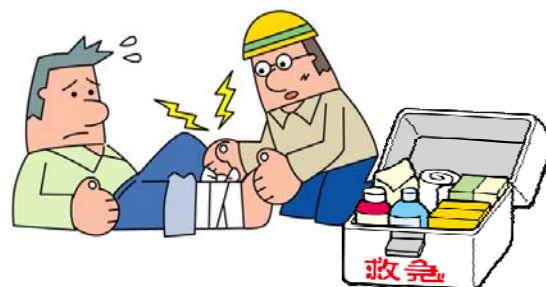
○講師による指導と実践

- 具体的な内容は、事前に地域で相談した上で、講師の方と相談して決めましょう。
- 講師の依頼については、市役所と相談しましょう。

心肺蘇生法・AED

- 容体確認、気道確保、人口呼吸・心臓マッサージ等の方法
- AED の使い方

応急手当（出血・火傷などの処置）

- 直接圧迫止血法、間接圧迫止血法などの止血方法
- 火傷に対する応急処置など

三角巾の使い方

- 三角巾の様々な作り方・結び方による、傷口の保護処置や止血処置の方法など

負傷者の運搬方法（応急担架の作り方など）

- 1 人や 2、3 人で搬送する方法
- 身近なものを使った搬送方法
- 搬送における注意事項など

7-2. 初期消火訓練

■訓練の目的

地震による火災の際は、消防機関は各所で消火活動や救出活動しなければならないため、すぐに駆けつけることができないことも考えられます。そのため、火災が起きても、地域で協力し初期段階で消火することができるよう、消火器の使い方等を習得しましょう。

■訓練の流れとポイント

①十分に広く、安全な場所を確保する

- 広い駐車場やグラウンドなど広い場所を使用しましょう。
- 必ず施設管理者の許可を取ってから実施して下さい。

②器具を準備する

●水消火器や的（ペットボトルなど）を用意する。

※水消火器とは、何度も水を入れて使用できる訓練用消火器です。
使用を希望する際は、市にお問い合わせ下さい。

③周囲に注意し、順番に水消火器を使用して的に当てる

- 水消火器を使用して的を狙い、当てたり倒したりします。

水消火器を使った初期消火訓練

※消火器の使用方法と注意点

- 途中で安全ピンを抜くと、消火する前に薬剤が噴射する恐れがあります。
- 火の大きさに惑わされずに、しっかりと構えて、火を確認します。
- 風下から消火活動を行うと、消火薬剤が目に入ったり、火災にあおられたりすることがあるので、必ず風上から行いましょう。
- できるだけ姿勢を低くし、熱や煙から身を守るように構えて噴射しましょう。

粉末消火器は火が消えたように見えても、再び燃え上がる危険があるので、バケツなどで十分に水をかけ、完全に消火して下さい。

7-3. 炊き出し

■訓練の目的

　大規模な災害が発生し、避難所での集団生活に際し、流通機能の混乱による食料・物資などの入手困難となった場合には、地域で給食・給水活動をしなければなりません。地域が協力しながら給食活動ができるようになりましょう。

■訓練の流れとポイント

- 炊き出しの方法や内容は、地域の創意工夫によって決めましょう。

①大鍋や釜などを使用した炊き出し方法を習得する

- 被災後の衛生状態の悪い中で、大勢の人に配給することを考え、手や調理器具の洗浄をしっかり行います。
- 家庭での調理とは勝手が違うので、燃料の確保、水加減、火加減などの習得が必要です。

②防災備蓄品の特徴や食べ方を知り、実際に作って食べてみる

- アルファ米や缶詰など、災害備蓄用食品の調理方法を習得し、実際に食べてみましょう。

サンプル品（パンの缶詰）を試食

注意！
これらの必要なものは、町内会・自治会で用意して下さい。
（市では用意できません。）

■用意するもの

- 調理器具（大鍋、釜、ガスコンロなど）
- 食器（割り箸、紙皿など）
- 食材（防災用非常食など）　※実際の備蓄品は使用できません。

7-4. 避難所レイアウト体験

■訓練の目的

災害時に収容避難所の運営について適切な対応ができるよう事前に備えるために、収容避難所の空間配置について学ぶ訓練です。

実際に避難する避難所の図面上で、必要なスペースの適切な配置についてみんなで考え、話し合います。実際の空間に置き換えてイメージしながら、空間配置における配慮事項などについて、一人ひとりが実感を持って理解することが目的です。

■訓練の流れとポイント

①グループ分け

- 参加者をグループ分け（1 グループ最大 10 人）して、グループごとに座ります。

②進行役の決定

- 各グループのメンバーから進行役を決めます。

③進め方の説明

- 進行役は避難所の必要スペースと配慮事項を示した資料を説明します。
  ※説明資料は資料集「資料 13-1 避難所レイアウト体験（体験内容説明資料）」を参照して下さい

④レイアウト開始

- 全員で話し合い合いながら、収容避難所図面、スペースカード、付箋、マジックを用いて各スペースをレイアウトしましょう。
- レイアウトするときは、注意や配慮すべきことを話し合いながら、なぜそこが良いと考えたのか、ふせんに書き留めておきましょう。

⑤レイアウト案の発表

- スペースカードをテープで留めてグループごとにレイアウト案を発表します。共通点や異なる点を発見しながら、避難所レイアウトにおけるポイントや注意事項を地域全体で共有しましょう。

図面に必要なスペースをレイアウト

■用意するもの

- 収容避難所図面（市と相談）
- 付箋
- マジック
- 資料集「資料 13-1 避難所レイアウト体験（体験内容説明資料）」
- 資料集「資料 13-2 避難所レイアウト体験（スペースカード）」

確認！
防災備蓄品として、各収容避難所に備え付けてあります。
（足りないものは地域で用意しましょう）

参考資料

【参考資料一覧】

資　料	備　考
ワークシート（別冊）	訓練を企画する際に使用します。
資料集（別冊）	訓練の企画・実施に必要な様式等があります。
付録 DVD	訓練の一連の流れがわかります。
避難所運営マニュアル	市から各町内会・自治会に配布されています。
地区防災ガイド	市から各ご家庭、各町内会・自治会に配布されています。

【別冊「資料集」資料一覧】

使用用途	資料名	
訓練企画 当日の運営	資料 1	本日の防災訓練のながれ
	資料 2	運営本部の業務
居住組の設定	資料 3	居住組名簿（簡易版）
	資料 4	ネームプレート（名札用紙）
各活動班の活動 （共通）	資料 5	班員名簿
各活動班の活動 （避難者管理班）	資料 6-1	避難者管理班の仕事体験（班長の読み原稿）
	資料 6-2	避難所運営役員名簿
	資料 6-3	各班長名簿
	資料 6-4	避難者人数集計表
各活動班の活動 （情報班）	資料 7-1	情報班の仕事体験（班長の読み原稿）
	資料 7-2	無線交信要領
各活動班の活動 （食糧・物資班）	資料 8-1	食糧・物資班の仕事体験（班長の読み原稿・備蓄品確認 Ver.）
	資料 8-2	食糧・物資班の仕事体験（班長の読み原稿・物資配給 Ver.）
	資料 8-3	備蓄品の説明原稿
	資料 8-4	避難所備蓄品管理簿
各活動班の活動 （施設管理班）	資料 9-1	施設管理班の仕事体験（班長の読み原稿）
	資料 9-2	危険個所表示
各活動班の活動 （保健衛生班）	資料 10-1	保健・衛生班の仕事体験（班長の読み原稿・ﾚｲｱｳﾄ訓練 Ver.）
	資料 10-2	保健・衛生班の仕事体験（班長の読み原稿・救急応急訓練 Ver.）
各活動班の活動 （総務・ボランティア班）	資料 11-1	総務・ボランティア班の仕事体験（班長の読み原稿・ｻﾎﾟｰﾄ Ver.）
	資料 11-2	総務・ボランティア班の仕事体験（班長の読み原稿・記録 Ver.）
振り返り	資料 12	防災訓練チェックシート
その他訓練 グッズ	資料 13-1	避難所レイアウト体験（体験内容説明資料）
	資料 13-2	避難所レイアウト体験（スペースカード）
	資料 14-1	居住スペース体験（体験内容説明資料）
	資料 14-2	居住スペース体験（説明の読み原稿）
参考	資料 15	開催案内チラシ（サンプル）
	資料 16	非常時持出品・備蓄品
	資料 17	収容避難所一覧
	資料 18	手話通訳に係る読み原稿（声かけ役用）

訓練を企画・実施する際は、これらの参考資料をご活用下さい
（これらの資料は、ＣＤに電子データがあります。）